

## Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fikes yang Menjalani Tugas Akhir di Universitas Abulyatama

Nurul Nazirah<sup>1\*</sup>, Syukriadi<sup>2\*</sup>, Nurul Amna<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Universitas Abulyatama, Indonesia

[syukriadi@abulyatama.ac.id](mailto:syukriadi@abulyatama.ac.id)<sup>2</sup>

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8,5, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

Korespondensi penulis: [syukriadi@abulyatama.ac.id](mailto:syukriadi@abulyatama.ac.id)

**Abstract.** Nowadays, insomnia symptoms are experienced by many people, especially those who are in the final semester and are working on their final assignments. The common causes of insomnia are anxiety and stress. Therefore, this study tries to investigate the correlation between anxiety and stress levels and the incidence of insomnia among college students completing the thesis at the Health Sciences Faculty of Universitas Abulyatama. This study employs an analytical design with a cross-sectional approach involving 134 college students as the sample chosen using a total sampling technique. The data was analyzed using univariate and bivariate data with the Chi-Square test. The result reveals that from 134 respondents, the majority experienced sleep disorder indicated by 51 students (38, 1%). On the anxiety variable, the majority experienced severe anxiety 36 students (26, 9%), and the variable of stress level indicated that the majority experienced moderate stress 63 students (47%). Based on the Chi-Square test, there is a correlation between the anxiety variable ( $p=0,008$ ) and stress level variable ( $p=0,005$ ) towards the incidence of insomnia in final-year students. This study concludes that the incidence of insomnia in final-year students is influenced by anxiety and stress. This study recommends campuses provide information consultation on insomnia, such as health socialization through social media on how to deal with anxiety and stress management.

**Keywords:** Insomnia, anxiety, stress, college students.

**Abstrak.** Dewasa ini gejala insomnia banyak dialami oleh berbagai kalangan khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, penyebab paling umum diantara yang menyebabkan insomnia adalah kecemasan dan stres, maka dari itu dilakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FIKes yang menjalani tugas akhir di Universitas Abulyatama. Metode penelitian ini menggunakan desain *analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional Study* dengan jumlah populasi sebanyak 134 mahasiswa dan jumlah sampel 134 responden, tehnik pengambilan sampel secara *total sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan analisis data *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 134 responden mayoritas mengalami insomnia berat sebanyak 51 mahasiswa (38,1%), adapun pada variabel kecemasan mayoritas mengalami kecemasan berat sebanyak 36 mahasiswa (26,9%), dan pada variabel tingkat stres mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 63 mahasiswa (47%), sehingga berdasarkan hasil uji *chi square* terdapat hubungan antara variabel kecemasan ( $p=0,008$ ) dan variabel tingkat stres ( $p=0,005$ ) terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa akhir. Kesimpulan penelitian ini adalah kejadian insomnia pada mahasiswa akhir sangat dipengaruhi oleh kecemasan dan stres. Diharapkan pada institusi pendidikan dapat memberikan informasi berupa penyuluhan kesehatan tentang insomnia khususnya tentang cara menghadapi kecemasan dan mengontrol stres, misalnya melalui media sosial.

**Kata kunci:** Insomnia, Kecemasan, Stres, Mahasiswa.

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berpotensi mengalami kecemasan berlebihan. Karena itu banyak Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir seperti menemukan rumusan masalah, mencari judul yang sesuai dan keterbatasan waktu dalam mengerjakan tugas akhir. Kesulitan tersebut dapat menyebabkan kehilangan motivasi dalam mengerjakannya. Hal tersebut diakibatkan oleh berbagai tekanan sehingga tingkat kecemasan dapat meningkat menjadi stres (Aji *et al.*, 2019).

Insomnia merupakan salah satu gejala psikologis yang paling umum dan dialami oleh rata-rata penduduk dunia secara global. Insomnia umumnya disebabkan oleh kecemasan dan stres. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) (2022) dalam (Eliza & Amalia, 2023) , kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% menderita insomnia, jumlah insomnia meningkat dari tahun ke tahun, dan gejalanya sangat parah sehingga dapat menyebabkan kerusakan mental dan emosional pada penderitanya.

Adapun di Indonesia gejala insomnia juga banyak dialami oleh sejumlah penduduk yang didasari oleh berbagai faktor penyebab kecemasan dan stres. Berdasarkan data dari Riskesdas (2018) dalam (Fadila *et al.*, 2023), Insomnia di Indonesia memiliki angka prevalensi mencapai 10% dari populasi penduduk atau sekitar 28 juta orang. Angka yang tinggi ini dihubungkan dengan meningkatnya masalah yang ada seperti kecemasan dan stres. Insomnia bukanlah sebuah penyakit, melainkan suatu gejala kelainan yang ada dalam tidur. Insomnia terjadi karena masalah psikologis misalnya seperti kecemasan dan stres yang berkepanjangan.

Adapun prevalensi kecemasan menurut data dari (WHO) (2020) dalam (Gusdiansyah & Welly, 2022), mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Sedangkan prevalensi stres menurut (WHO) (2020) dalam (Arselina *et al.*, 2024), prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia.

Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), prevalensi kecemasan dan stres di Indonesia menunjukkan bahwa masalah gangguan kesehatan mental emosional (kecemasan dan stres) sebanyak 9,8% atau lebih dari 20 juta jiwa dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 6%. Di Indonesia menempati urutan ke-4 terbanyak (Gusdiansyah & Welly, 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (2019), sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami kecemasan dan stres saat menyusun tugas akhir. Mereka banyak mengeluh, sering merasa lelah, pusing, cemas, stres dan lesu ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan tugas karya ilmiah atau skripsi (Arselina *et al.*, 2024).

Gejala kecemasan dan stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa insomnia (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya). Kedua yaitu gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas. Ketiga yaitu gejala kognitif berupa tidak bisa fokus dalam berpikir. Kejadian insomnia ini ada hubungannya dengan kecemasan dan stres yang dialami mahasiswa yang disebabkan oleh tugas akhir sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana (Gamayanti *et al.*, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Warja *et al.*, 2019), yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Palu di temukan adanya hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi, dengan  $p \text{ value} = 0,009$  atau  $p < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan dan hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler menunjukkan  $p \text{ value} = 0,032$  atau  $p < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan.

Dari hasil wawancara awal yang didapatkan di lokasi penelitian, terdapat 30 mahasiswa program FIKes Universitas Abulyatama bahwasanya 25 dari 30 mahasiswa mengalami masalah sulit tidur, 5 orang tidak mengalami masalah tidur, 4 orang mengeluh sering terbangun lebih cepat dari biasanya dan tidurnya kurang puas sehingga berpengaruh pada kegiatan sehari-hari dan 12 orang lainnya mengalami masalah gejala emosional seperti suasana hati yang gelisah dan cemas. Sedangkan 4 orang lainnya cenderung mengalami kesulitan untuk fokus (gejala kognitif).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut terdapat beberapa penyebab gangguan tidur dengan gejala Insomnia pada mahasiswa tingkat akhir seperti memiliki perasaan cemas dan stres terhadap tugas akhir yang sedang mereka buat terutama terkait penelitian dan banyaknya revisi sehingga ada yang mengalami kendala sulit mendapatnya referensi yang relevan. Beberapa dari mereka mengatakan susah tidur karena deadline yang cukup mendesak, atau urusan perorganisasian dan banyak masalah lainnya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan dapat memperoleh informasi terkait penyebab insomnia dikalangan mahasiswa semester akhir, sehingga diharapkan informasi tersebut dapat diterapkan dalam meminimalisir gangguan insomnia terjadi khususnya pada gejala kecemasan dan stres. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FIKes yang Menjalani Tugas Akhir di Universitas Abulyatama”.

## 2. METODE

### Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif desain analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari proses pengumpulan data, analisis data dan penampilan data (Siyoto & Sodik, 2015). Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional Study* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih yaitu variabel independent dan dependen, kemudian kedua variabel diamati dalam waktu yang bersamaan (Warja *et al.*, 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa akhir FIKes di Universitas Abulyatama.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa semester akhir FIKes di Universitas Abulyatama sebanyak 134 responden.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2018). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Total Sampling*. *Total Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi atau keseluruhan dari jumlah populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir FIKes di Universitas Abulyatama sebanyak 134 responden.

## 3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 10 s/d 23 Juli 2024 pada 134 orang yang mengalami insomnia. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden di Universitas Abulyatama

Tahun 2024

(n=134)

No	Karakteristik	n	%
1	<b>Usia</b>		
	21 tahun	89	66,41
	22 tahun	29	21,65
	23 tahun	15	11,2
	27 tahun	1	0,74
2	<b>Jenis Kelamin</b>		

	Laki-laki	30	22,4
	Perempuan	104	77,6
3	<b>Jurusan</b>		
	K3	8	6,0
	Kebidanan	8	6,0
	Kesehatan Masyarakat	47	35,1
	D3 Keperawatan	31	23,1
	S1 Keperawatan	40	29,9
	<b>Jumlah</b>	<b>134</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)*

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 134 responden Sebagian besar berusia 21 tahun sebanyak 89 responden (66,41%), jenis kelamin perempuan sebanyak 104 responden (77,6%), dan jurusan Kesehatan Masyarakat sebanyak 47 responden (35,1%).

## Analisa Univariat

### a. Insomnia

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia di Universitas Abulyatama Tahun 2024  
(n=134)

No	Insomnia	n	%
1	Normal	27	20,1
2	Ringan	24	17,9
3	Sedang	32	23,9
4	Berat	51	38,1
	<b>Jumlah</b>	<b>134</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)*

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 134 responden sebagian besar Insomnia pada kategori berat sebanyak 51 responden (38,1%), pada kategori sedang sebanyak 32 responden (23,9%), pada kategori ringan sebanyak 24 responden (17,9%), dan pada kategori normal sebanyak 27 responden (20,1%).

### b. Kecemasan

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan di Universitas Abulyatama Tahun 2024  
(n=134)

No	Tingkat Kecemasan	n	%
1	Normal	16	11,9
2	Ringan	27	20,1
3	Sedang	34	25,4
4	Berat	36	26,9
5	Sangat Berat	21	15,7
	<b>Jumlah</b>	<b>134</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)*

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 134 responden sebagian besar kecemasan pada kategori sangat berat sebanyak 21 responden (15,7%), pada kategori berat sebanyak 36 responden (26,9%), pada kategori sedang sebanyak 34 responden (25,4%), pada kategori ringan sebanyak 27 responden (20,1%), dan pada kategori normal sebanyak 16 responden (11,9%).

c. Tingkat Stres

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di Universitas Abulyatama Tahun 2024

**(n=134)**

No	Tingkat Stres	n	%
1	Ringan	18	13,4
2	Sedang	63	47,0
3	Berat	53	39,6
<b>Jumlah</b>		<b>134</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)*

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 134 responden sebagian besar tingkat stres pada kategori berat sebanyak 53 responden (39,6%), sedang sebanyak 63 responden (47,0%) dan ringan sebanyak 18 responden (13,4%).

**Analisa Bivariat**

a. Hubungan Kecemasan terhadap Insomnia.

**Tabel 5.** Hubungan Kecemasan terhadap Insomnia di Universitas Abulyatama Tahun 2024  
**(n=134)**

No	Kecemasa n	Insomnia								Jumlah	p valu e	
		Normal		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Normal	3	18,8%	2	12,5%	7	43,8%	4	25,0%	16	100	0,008
2	Ringan	10	37,0%	5	18,5%	5	18,5%	7	25,9%	27	100	
3	Sedang	10	29,4%	5	14,7%	5	14,7%	14	41,2%	34	100	
4	Berat	4	11,1%	11	30,6%	7	19,4%	14	38,9%	36	100	
5	Sangat Berat	0	0,0%	1	4,8%	8	38,1%	12	57,1%	21	100	
Jumlah		27	20,1%	24	17,9%	32	23,9%	51	38,1%	134	100	

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)*

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 36 responden yang mengalami kecemasan berat terdapat 14 responden (38,9%) dengan gejala insomnia berat, sedangkan dari 16 responden yang mengalami kecemasan normal terdapat 2 responden (18,8%) yang

mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $p$  value = 0,008, maka ada hubungan kecemasan dengan insomnia.

b. Hubungan Tingkat Stres terhadap Insomnia

**Tabel 6.** Hubungan Tingkat Stres terhadap Insomnia di Universitas Abulyatama Tahun 2024  
(n=134)

No	Tingkat Stres	Insomnia								Jumlah	$p$ value	
		Normal		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Normal	7	38,9%	5	27,8%	2	11,1%	4	22,2%	18	100	0,005
2	Sedang	17	27,0%	12	19,0%	12	19,0%	22	34,9%	63	100	
4	Berat	3	5,7%	7	13,2%	18	34,0%	25	47,2%	53	100	
	Jumlah	27	20,1%	24	17,9%	32	23,9%	51	38,1%	134	100	

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 63 responden yang mengalami Tingkat stres sedang terdapat 22 responden (34,9%) dengan gejala insomnia berat, sedangkan dari 18 responden yang mengalami tingkat stres normal terdapat 2 responden (11,1%) dengan gejala insomnia sedang. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $p$  value = 0,005, maka ada hubungan tingkat stres dengan insomnia.

#### 4. PEMBAHASAN

##### Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden yang mengalami kecemasan berat terdapat 14 responden (38,9%) dengan gejala insomnia berat, sedangkan dari 16 responden yang mengalami kecemasan normal terdapat 2 responden (18,8%) yang mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $p$  value = 0,008, maka ada hubungan kecemasan dengan insomnia terhadap mahasiswa semester akhir dalam menjalani tugas akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Warja *et al.*, 2019), Hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu dengan  $p$  value = 0,032 atau  $p < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan.

Hubungan antar kedua variabel ini bisa diakibatkan karena kecemasan psikologi seperti masalah akademik, serta kesulitan dalam mengontrol cemas. Kecemasan dapat mempengaruhi pada peningkatan kehangatan sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur pola

tidurnya. Rasa cemas dapat menimbulkan terjadinya insomnia dengan adanya pengaruh mekanisme HPA-axis yang dicetuskan oleh AVP dan CRF. Peran hipotalamus di otak mengakibatkan CRF aktif dan merangsang CRH kemudian hipofisis anterior akan melepaskan ACTH supaya dapat merangsang kelenjar adrenal yang mengakibatkan terjadinya pengeluaran hormon kortisol. Ketika hormon kortisol meningkat, maka akan terjadi proses peningkatan sistem kewaspadaan sehingga mengalami insomnia (Warja *et al.*, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa dalam penelitian ini, hasil dari jawaban kuesioner sebagian besar mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi atau karya tulis ilmiah banyak mengalami masalah kecemasan. Mahasiswa umumnya mengalami kecemasan yang tidak baik dalam satu bulan terakhir. Hal ini dikarenakan padatnya aktivitas perkuliahan serta adanya kegelisahan, kekhawatiran dan juga rasa cemas ketika mahasiswa mengalami kendala dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut.

### **Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden yang tingkat stres pada kategori berat terdapat 25 responden (47,2%) yang insomnia berat, sedangkan dari 18 responden yang tingkat stres pada kategori normal terdapat 7 responden (38,9%) yang tidak insomnia. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $p\ value = 0,005$ , maka ada hubungan tingkat stres dengan insomnia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arum & Imamah, 2023), yang dilaksanakan di Universitas Aisyiyah Surakarta di temukan adanya Hubungan tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. penelitian menunjukan bahwa 34 (65,4%) responden mengalami stress sedang. Kemudian 31 responden mengalami insomnia sedang. Hasil penelitian ini menggunakan uji rank spearman di peroleh nilai p value (Tingkat stress 0,035) dan p value (Insomnia 0,035) yang menunjukkan p nilai  $< 0,05$  yang berarti, ada hubungan tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Menurut (Arum & Imamah, 2023), mengatakan bahwa stres merupakan salah satu penyebab insomnia, namun seringkali seseorang tidak menyadarinya. Seseorang yang banyak berpikir membuat seseorang untuk sulit mengatur tingkat emosi dan akan berdampak besar pada ketegangan sehingga akan sulit untuk tidur dengan cepat. Pada seseorang yang mengalami stres akan terjadi peningkatan pada hormon adrenalin, noradrenalin, dan kortisol meningkat, yang memengaruhi seluruh sistem saraf dan membuat tubuh kita terjaga. Peningkatan perubahan hormonal ini juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM)



dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang menyebabkan insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Salah satu faktor penyebab insomnia adalah stress.

Menurut asumsi peneliti pada mahasiswa akhir paling sering disebabkan oleh stres. Hal ini diakibatkan karena mahasiswa semester akhir diminta untuk menyusun tugas akhir penelitian dan tahap ini merupakan penentuan bagi mahasiswa itu lulus atau tidak. Tuntutan itu memicu rasa tidak nyaman sehingga mahasiswa tersebut mengalami gejala fisik berupa insomnia. Maka dari itu ada hubungan antara tingkat stress dengan insomnia pada mahasiswa akhir yang menjalani tugas akhir.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 134 responden, maka peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Ada hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester akhir dengan p value 0,008.
- b. Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester akhir dengan p value 0,005.

### **Saran**

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pada Institusi pendidikan dapat memberikan informasi berupa penyuluhan kesehatan terhadap pentingnya meningkatkan kualitas tidur, mengontrol kecemasan dan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Dengan demikian maka akan meningkatkan prestasi dan kemampuan mahasiswa dalam beraktivitas terutama dalam menyusun skripsi tingkat akhir.

- b. Bagi Responden

Diharapkan kepada mahasiswa dalam menyusun skripsi atau karya tulis ilmiah di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama agar dapat mengontrol kecemasan dan tingkat stres sehingga mahasiswa mampu meningkatkan kualitas tidur yang baik dalam menjalani tugas akhir.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan penelitian dengan variabel yang berbeda berbeda dengan penelitian ini seperti jenis penelitian, variabel lain dan juga menentukan kriteria sampel dan jumlah sampel yang tidak sama

dengan penelitian ini. Selain itu, peneliti lain bisa mengambil permasalahan kesehatan serta data-data yang terdapat dalam penelitian ini untuk mendukung penelitian selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, A. S., Kurniawan, S. T., & Kanita, M. W. (2019). Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir di Masa Pandemi COVID-19. 1–14.
- Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 161–168.
- Arum, S. N. A., & Imamah, I. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 502–509.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946. [https:// journals. umkt .ac.id/index.php /bsr/article /view/ 2838/1251](https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251).
- Fadila, A. N., Widayati, R., & Fuad, W. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fk Unimus Pada Tahun Pertama. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2723–2730. [https:// journal.universitaspahlawan.ac.id /index.php/ jkt/article /view/17575/13849](https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/17575/13849).
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Gusdiansyah, E., & Welly. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(2), 170–176.
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 410-417.[https:// jurnal.unismuhpalu.ac.id /index.php /JKS/article/view/822/648](https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/822/648).
- WHO. (2020). Data Kejadian Dismenmorea. Jakarta.